



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TAVA (KÜÇÜK BALIKLARDAN)

Kefal ve mercan yavruları, tekir, izmarit, istavrit, uskumru, kolyoz, çingene palamudu gibi balıklardan

1000 gram balık
220 gram ayçiçeği yağı (1 bardak)
1 kahve fincanı un
1 adet limon
Tuz

1 Pullu ise pulları kazınmış; içleri çıkarılmış, puluz ise sadece iç ve solungaçları çıkarılmış 1000 gram küçük balıkları yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra, bu balıkları, tabak içindeki 1 kahve fincanı una batırarak unladıktan sonra, içinde dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak rafine ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atmalı ve balıkların bir tarafları pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle 4 - 6 dakika kızartmalı ve delikli kepçe ile tabağa alarak yanında 1 limon olduğu halde servis yapılmalıdır.

NOT: Çingene palamutlarının başlarını kesip attıktan sonra, balıkların her iki taraflarındaki etleri balıkların uzunluklarına doğru büyük kılçık hizasında kestikten sonra aynen yukarıda anlatıldığı şekilde tuzlamalı ve pişirmelidir.